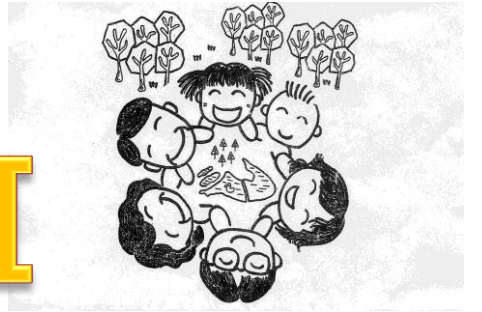


なわて健康プランⅡ



5月のスローガン

小さなことから ^{コツ} ^{コツ} 骨骨と
身近な運動 始めよう！

健康の豆知識



体が変わる！ウォーキング

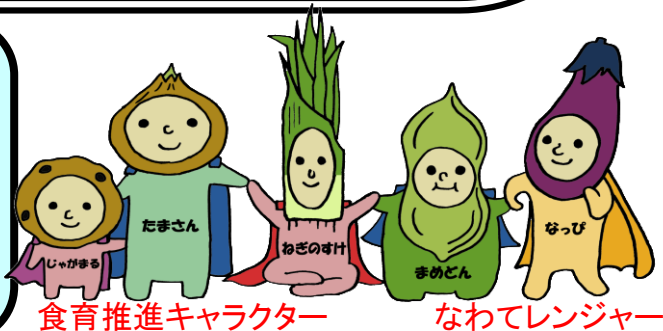
★ウォーキングは、ゆっくりとたくさんの酸素を体内に取り込む「有酸素運動」です。手軽にマイペースでできるのが魅力ですが、生活習慣病予防や心理面の改善に効果的な、立派な全身運動でもあります。

ウォーキングの全身効果！！

- 効果 1 : 肥満や生活習慣病を防ぐ
(大量の酸素を体内に取り入れることで、効率よく体内脂肪を燃焼する)
- 効果 2 : 心肺機能が向上する
(心肺機能がパワーアップし、酸素や栄養などの循環がよくなる)
- 効果 3 : 美肌を保つ
(有酸素運動により新陳代謝が活発になるので、肌を若々しく保つ)
- 効果 4 : 足腰を強化する
(足腰の筋肉が強化され、転倒予防など健康維持・増進につながる)
- 効果 5 : ストレス解消
(自律神経が落ち着くことで、からだのリズムが整い、心がリフレッシュする)
- 効果 6 : 脳を活性化する
(風景からの情報や道順などを考えることで脳を活発にする)

なわてウォーキングマップも活用してね！

忍ヶ丘駅・保健センター・田原支所にも置いています。



食育推進キャラクター

なわてレンジャー

今月の取り組み

はじめよう！
ウォーキング！



なわて健康プランⅡとは

四條畷市民が健康意識を高め、地域全体で健康づくり運動を推進していくための計画です